



# 美國人也吃米了

曾經有個印象：北方人吃麥所以長得高壯，南方人吃米所以多矮小；也常聽人家罵吃米飯吃太多的人為飯筒，或聽現代媽媽叫沒胃口的小孩不吃飯可以，但是菜還是要吃。這些話似乎都沒錯，不過把米的身價貶得那麼低實在有失公允！您知道嗎，米是世界上最早被廣泛栽種的主糧，它養活了歷代祖先，世界上有半數以上的人口靠它過活，不僅我們東方人喜歡吃米飯，現在連美國人也提倡吃米飯了呢！

像美國人吃飯，桌上的澱粉質來源大部分是麵粉做的各式各樣的麵包、義大利通心麵或馬鈴薯，可是沒什麼味道，因此他們就加了一大堆起司、奶油、糖、核桃仁、塩、各式調味醬、牛油……，結果熱量就變得很高了，不像我們吃米飯，米加水蒸熟就直接配菜吃，香得很，不須要另外調味，相形之下，吃米就比吃美式澱粉質少掉50~60%的熱量，而且米飯不含胆固醇，不必加塩巴，對心臟來講很健康，所以美國心臟協會鼓勵美國人多吃米飯。20年來，美國人對米的消費已增加1倍以上，值得嘉許。

尤其是食用糙米，其營養價值不在小麥之下，又富含豐富的纖維質，可以預防某些癌症。另外米糠所含的米糠油對降低胆固醇很有幫助，大部分的美國小兒科醫生也會建議媽媽用“米香”（台語）當成嬰兒的第一個固體食物，因為米價格便宜，而且最不容易引起過敏。

看完此文，您會對米食受到美國人青睞而對米有新的感情吧！可惜美國人會漸漸重視米食，而且也願意學習怎麼煮米怎麼種米，這些資訊都來自於日米，只因日本目前的經濟強勢，而導引驕傲的美國人注意到亞洲人吃米一樣可以獲得健康的身體，這真叫吃米祖宗的中國人汗顏！

文／羅敏菁

米却很少直腸癌，可能是白米中的澱粉能預防直腸癌的發生。

由於對米食的興趣持續增強，稻米品種及米食種類也就日益加多。米粒的顏色，從象牙色到黑色之間，各種中間色澤如古銅色、紅色都有。在香味方面則從通常的熟飯香到各種香米品系的特殊引人香氣。就是米粒的形態及大小也是變化多端，可以按照食譜的要求作適當的選擇，從短粒（稞稻）到長粒（秈稻）及中間長短的都有。例如長粒米（秈米）宜於煮成疏鬆的飯粒，適合炒飯、涼拌等要求飯粒分散的食品。在碾磨前將稻谷先經過熱處理的預熟米 parboiled rice，更容易煮成分散的飯粒。至於香米品系則大多數是長粒型的。

中型及短粒型米則在煮熟後保持較多的水份，亦常互相粘着，最適合製作雞肉燉飯、炸丸子、米布丁、鬆餅、肉餅及日式酢飯。

**譯者註：**本文譯自美國出版的 Prevention（保健月刊）1991年3月號。只譯了前半，後半是教美國人如何煮飯，以及多種以米為主的食譜。台灣食米有餘是吃進口小麥所折餘的。當年為了防備糧食不足，鼓勵多吃麵食。如今雖然有些推展米食的活動，似乎反應不強。看到不以米食為主食的美國，却將米食推崇為最佳的“健康食品”，設計出從燴飯到布丁的各種食譜。看樣子為了推銷食米，農政當局還得委托美國稻米公會派專家來教教吃了幾千年稻米的中國人如何吃飯才行。